PSIQUIATRÍA

ESTUDIOS CIENTÍFICOS PRUEBAN QUE REÍR AUMENTA LA TOLERANCIA AL SUFRIMIENTO

Humor contra el dolor

Darwin afirmaba que son "las cosquillas de la mente". La risa tiene efectos positivos tanto a nivel fisiológico como psicológico en la percepción del dolor, lo que convierte a las terapias emocionales en una parte importante de los tratamientos, complementaria a los fármacos. Incluso hay clínicas especializadas que trabajan con payasos.

Lucía Caballero 12/4/2014 08:00 CEST

El payaso que hace terapia . Foto: **Pello**

El centro suizo donde trabaja Pello *The Clown*, un suizo de melena blanca y sonrisa traviesa, ofrece tratamientos que incluyen terapias conductuales basadas en el humor. "Cuando los pacientes acuden a nosotros ya conocen a todos los médicos, todos los hospitales y todos los tratamientos", comenta a Sinc.

Imagen cortesía de Pello.

“Un paciente vino a mi consulta diciendo que tenía una hernia de disco”, explicaba Roberto Brioschi, psicólogo jefe del Departamento de Dolor y Medicina Psicosomática de la clínica Bad Zurzach (Suiza) en el Congreso Pain in Europe celebrado en 2013 en Florencia. “Le pregunté si sabía qué era una hernia de disco y me contestó que un hueso roto”, continuaba, sarcástico, Brioschi. “¿Debía corregirle?”.

El psicólogo acabó describiendo cómo, finalmente, colocó un palo de escoba en la espalda del enfermo y le dijo que se doblara, al tiempo que le mostraba una réplica de un esqueleto humano, explicándole de esta forma poco ortodoxa la fisionomía de la columna vertebral y los efectos que en ella causa la patología.

Según Brioschi, la actitud del experto a la hora de lidiar con los problemas del paciente determina la evolución del tratamiento. “La medicación es importante pero hay que hablar con las personas –señala a Sinc–. Si el facultativo le dice únicamente ‘vale, tómate estas pastillas’ algo no funciona, el enfermo pensará que ha acudido al sitio equivocado”.

“Cuando los pacientes acuden a nosotros ya conocen a todos los médicos, hospitales y tratamientos”, dice Heinz Meier, más conocido como Pello The Clown

El centro suizo donde trabaja ofrece tratamientos que incluyen terapias conductuales basadas en el humor. “Cuando los pacientes acuden a nosotros ya conocen a todos los médicos, todos los hospitales y todos los tratamientos”, comenta a Sinc Heinz Meier, más conocido como Pello *The Clown*, un suizo de melena blanca y sonrisa traviesa que trabaja en la clínica como payaso.

El lado más serio del humor

En su página web, Meier afirma que sus *shows* no solo buscan entretener y divertir, sino que en su carrera artística considera también el “lado serio del humor”. El payaso hace alusión a las evidencias científicas que existen acerca del efecto positivo que la risa tiene en la salud y el bienestar, así como a la importancia de integrarla en “la práctica clínica, terapéutica y en el ámbito psicosocial”.

“Es fundamental abordar el componente emocional y cognitivo del dolor”, asegura Rafael Maldonado, investigador en Neurofarmacología de la Universitat Pompeu Fabra (UPF). Las personas que padecen algún tipo de dolencia crónica son más proclives a sufrir depresiones debido la dificultad de lidiar con una compleja enfermedad que afecta a todos los ámbitos de su vida.

En el caso de los pacientes con migraña, la probabilidad de sufrir este tipo de trastornos es el doble que en individuos sanos, según concluye un estudio publicado en la revista *Depression Research and Treatment*. Estos datos “cada vez se tienen más en cuenta y es algo en lo que insistimos mucho los que trabajamos en este campo”, concluye Maldonado.

La clínica suiza RehaClinic organiza diferentes actividades y shows que fomentan la participación de los asistentes y sirven de complemento a los tratamientos farmacológicos

Existen varias hipótesis acerca de por qué el humor resulta saludable. Una posible explicación es que relaja los músculos, aunque este efecto fisiológico aún no se ha logrado demostrar fehacientemente. Otras corrientes apuntan a que la risa estimula la segregación de sustancias opioides endógenas, es decir, de endorfinas, cuyo efecto sedante reduciría la sensación dolorosa.

Por ello, "el humor puede ser utilizado como una terapia para controlar el dolor y aumentar el nivel de tolerancia al sufrimiento", afirma Willibald Ruch, psicólogo e investigador de la Universidad de Zúrich.

A pesar de estas conclusiones, las terapias cognitivas no son suficientes. "Cuando se trata de un cuadro grave sin duda hay que utilizar fármacos que lo alivien", recalca Maldonado.

Sin embargo, el investigador admite que en esa sensación tan compleja que es el dolor, "la integración e interpretación de los estímulos posiblemente desempeñan un papel más importante que la intensidad de la señal dolorosa, cuantitativamente hablando".

Echar el freno al sufrimiento

Los impulsos se transmiten directamente a la médula espinal y después se envían al cerebro, donde la señal se comunica primeramente al tálamo. "De ahí va al sistema límbico, donde se le da todo el componente emocional y, por último, viaja hasta el córtex, donde el dolor adquiere una connotación intrínseca", afirma Rafael Maldonado.

Aunque no basta para paliar los síntomas, la risa puede ayudar a los tratamientos farmacológicos y aumentar la tolerancia al sufrimiento

Maldonado explica todo el proceso con un ejemplo: "Cuando tú te quemas el tálamo te dice 'oye, que te has quemado'. Si llevas con las molestias varios días, el sistema límbico le dará un sentido negativo a esta sensación y, finalmente, el córtex aportará el componente racional y te indicará el tipo de dolor que sufres".

Es también en estas tres franjas donde la risa ejerce una mayor influencia fisiológica. Según un estudio publicado en la revista *Cerebral Cortex*, el análisis de las resonancias magnéticas tanto de sujetos a los que se les hizo cosquillas, como de aquellos a los que se les pidió que se rieran

voluntariamente, reveló que la actividad cerebral de estas zonas aumentaba significativamente.

Las áreas afectadas por las señales dolorosas marcan las pautas que pueden utilizarse para el alivio. "Lo más simple es estimular mecánicamente la zona afectada mediante frotamiento, con lo que interferiríamos en la sensación dolorosa a nivel medular", indica Maldonado.

Otra manera es activar el sistema inhibidor descendente que se pone en marcha debido a las señales colaterales enviadas cuando se excitan los receptores del dolor: "Todo aquello que active este sistema endógeno de analgesia resulta calmante. Hay muchas formas de ponerlo en marcha mediante fármacos".

Por otro lado, cualquier tipo de distracción actuará a nivel del córtex. "Si tienes la mente en blanco, el estímulo doloroso predomina, y entonces olvídate del resto porque su papel será el más importante", continúa el médico.

"Es en el nivel del sistema límbico donde actúa el humor". Esta es la causa fundamental por la que es necesario que el paciente se encuentre en un estado emocional adecuado para poder controlar sus sensaciones.

Ante un cuadro de dolor crónico, "lo peor para inhibir el dolor es que el paciente sufra estrés o ansiedad, o que esté en una situación en la que no tenga ningún otro estímulo ni físico ni mental", expone el investigador español.

Ruch y sus colegas aseguran en sus estudios que aún quedan muchas preguntas sin resolver acerca de los mecanismos biológicos subyacentes o la influencia del sentido del humor propio de cada paciente. Sin embargo, su efecto positivo es claro.

Aunque las terapias cognitivas no bastan para paliar los síntomas, películas, palos de escoba o simplemente las palabras adecuadas pueden ayudar a los tratamientos farmacológicos a transformar una mueca dolorosa en una sonrisa.

Mr. Bean y los Monty Python en el laboratorio

Willibald Ruch, psicólogo e investigador de la Universidad de Zúrich, es autor de distintos estudios en los que prueba que la risa, cuando es espontánea, eleva los límites de aguante propios de cada individuo. En uno de estos trabajos demostró que las personas que se reían viendo una película de los Monty Python soportaron mejor la prueba de estrés con frío, consistente en mantener las manos en agua a muy baja temperatura durante el mayor tiempo posible.

En otro ensayo posterior, el científico utilizó la película *Mr. Bean en el dentista* y distinguió diferentes términos para describir el grado de diversión: entretenimiento, alegría, hilaridad y euforia. Estos niveles se establecen según la forma de sonreír de los sujetos, determinada por el movimiento de los músculos de las mejillas y de alrededor de los ojos.

Tras usar de nuevo el frío como indicador de la sensibilidad al dolor, el investigador y sus colegas concluyeron que la "cantidad de placer" percibida por el individuo también influye en su respuesta. "El incremento de la tolerancia estuvo presente hasta veinte minutos después de la visualización", asegura Ruch.

Fuente: **SINC**

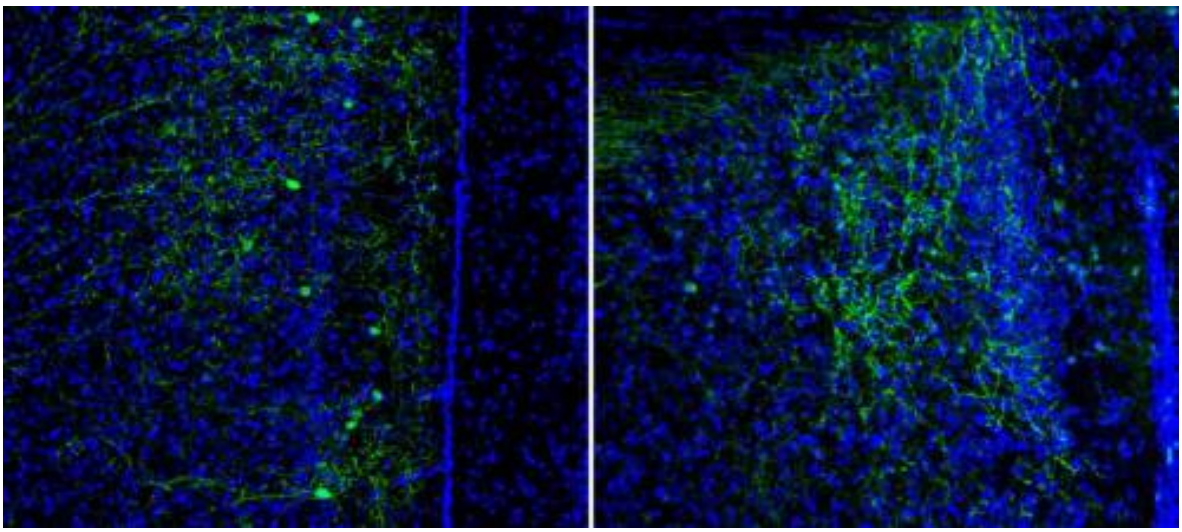
Derechos: **Creative Commons**

Artículos relacionados

Dormir menos de cinco horas por noche se asocia al riesgo de desarrollar síntomas depresivos

EFE

Las personas con una mayor predisposición genética a dormir poco tienen más probabilidades de desarrollar futuros síntomas depresivos. Sin embargo, en las que presentan más predisposición a la depresión no se detecta una mayor probabilidad de dormir poco, según un estudio con más de 7.000 personas en Reino Unido.



Una hormona contribuye a suprimir las interacciones con individuos conocidos para fomentar otras nuevas

SINC

Neurocientíficos españoles han liderado un estudio en ratones que describe, por primera vez, un mecanismo que vincula la memoria social con las preferencias a la hora de interactuar con otros congéneres. Los resultados podrían ayudar al desarrollo de medicamentos para tratar trastornos como el de la ansiedad ansiedad por separación, frecuente en niños, apuntan los autores.

LO MÁS VISTO

Nueva hipótesis sobre el origen de la ELA: la acumulación de 'proteínas basura'

Las mutaciones del ADN mitocondrial podrían anunciar el inicio del párkinson

Los granos de hielo emitidos por lunas extraterrestres podrían llevar señales de vida

Intervienen con éxito un tumor en una bebé que todavía estaba en periodo de gestación

Controlan una enfermedad que amenaza las poblaciones de anfibios en todo el mundo

Premio Abel 2024 para Michel Talagrand

"Es posible que los búhos sean muy inteligentes, pero de una forma que no podemos apreciar ni medir"

ONU: la basura electrónica aumenta cinco veces más rápido que su reciclaje

"Tenemos que pensar en cómo controlar la IA porque es muy potente y lo va a cambiar todo"

La ONT aleja la posibilidad de xenotrasplantes en España por motivos éticos

Comparte

Publica

Licencia Creative Commons

Síguenos

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. Lee las condiciones de nuestra licencia

SINC
CIENCIA CONTADA EN ESPAÑOL

SÍGUENOS EN

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE CIENCIA, INNOVACIÓN Y UNIVERSIDADES

FECYT
INNOVACIÓN